



Kursplan – Hälsocoachutbildning, egy – Munka Folkhögskola

Bakgrund

Hälsocoachutbildningen är en yrkesinriktad utbildning som omfattar tre terminer. Kursen är eftergymnasial och berättigar kursdeltagaren till studiemedel. Studierna bedrivs på heltid.

Förkunskapskrav samt antagningskriterier

Grundläggande/allmän behörighet mot yrkeshögskola. Därefter görs ett första urval till en obligatorisk intervjudag. Urvalet sker utifrån fastställda kriterier och bedömer den sökandes lämplighet. En detaljerad beskrivning av ansökningsprocessen och urvalskriterierna finns tillgänglig på Munka Folkhögskolas hemsida.

Syfte

Utbildningen syftar till att den studerande tillägnar sig kunskaper, färdigheter och kompetens för att arbeta med hälsoutveckling och hälsocoachning från individ- till gruppnivå. Coaching och det coachande förhållningssättet har en framträdande roll i utbildningen samt implementeras och tillämpas utöver specifika kursmoment i samtliga delkurser.

Lärandemål

Efter avslutad utbildning till hälsocoach ska den studerande:

- inneha förståelse för hälsoinriktade perspektiv för att understödja individen genom hälso- och livsstilscoaching
- inneha kompetens för att arbeta som kostrådgivare
- inneha kompetens för att arbeta som hälsoinriktad personlig tränare
- inneha kompetens att arbeta som stresscoach
- kunna möta och utveckla individen genom metoden ACT - acceptance and commitment therapy (training)
- kunna arbeta som diplomerad massör och utföra Svensk klassisk massage
- kunna tillämpa ett coachande förhållningssätt i rollen som kostrådgivare, personlig tränare, stresscoach och massör
- inneha specialiserade kunskaper inom områdena anatomi, fysiologi, kost och näringslära, kommunikation/coaching, fysisk aktivitet och träningslära, samt kan tillämpa dessa kunskaper vid hälso-, stresscoachning, kostrådgivning, personlig träning/fysisk aktivitet och föreläsningar
- kunna redogöra för begrepp, definitioner, modeller och metoder inom området hälsoarbete, friskvård och folkhälsa
- ha förmåga att kritiskt tillskansa sig ny information genom ett källkritiskt perspektiv samt ha insyn i den vetenskapliga procedurens betydelse för att söka kunskap
- inneha specialiserade kunskaper inom hälsopsykologi såsom förståelse och kunskap:
 - för olika grupper och gruppprocesser samt veta vilket sätt de olika processerna påverkar såväl gruppens som individens upplevda hälsa
 - om vilka livsbetingelser samt beteendeprocesser som påverkar individens upplevelse av hälsa samt grad av livskvalitet och kan förklara varför individen rör sig mellan ohälsa och hälsa
- inneha kännedom om människans ursprung och utveckling och kan sätta hälsa och livskvalité i ett evolutionärt perspektiv
- fått utvecklad kännedom samt användbara redskap inom ämnesområdena starta eget, marknadsföring samt sälj/konsultation.



Praktik/Fältarbete

- Praktik/fältarbete ingår motsvarande 9 dagar ingår i termin 1 och 2.
- Under termin tre ingår praktik motsvarande 120 timmar. Kursdeltagare kan här göra ett val mellan att helt eller delvis genomföra praktiken i form av certifiering (Branschrådet för Hälsa) till Kostrådgivare och/eller Personlig tränare alternativt ägna den till arbetsplatsförlagd praktik.

Specifika lärandemål

Personlig Tränare

Kursen ingår som en integrerad del i den 1,5-åriga hälsocoachutbildningen vid Munka Folkhögskola och syftar till att kursdeltagaren tillägnat sig kunskaper, färdigheter och innehar kompetens för att arbeta som hälsoinriktad personlig tränare med ett coachande förhållningssätt.

Efter avslutade utbildningsmoment ska den studerande inneha:

- kompetens att utveckla, planera och organisera samt instruera och handleda hälsofrämjande fysiska aktiviteter på individ- och gruppnivå (Smallgroup)
- kunskaper om ett flertal träningsmetoder samt innehar praktiska färdigheter i grundläggande tekniker för att på ett säkert sätt och anpassat utifrån individens eller gruppens mål och förutsättningar vägleda fysisk aktivitet
- kompetens att utifrån individens förutsättningar och mål utföra lämpliga fysiska tester som ger underlag och övergripande bild av individens aktuella fysiska status med avseende på kondition, styrka och rörlighet
- kompetens att utifrån hälsostatus och ur ett hälsoinriktat perspektiv planera och sätta samman ett lämpligt träningsupplägg med avseende på kondition, styrka och rörlighet
- kompetens att utvärdera och analysera en individs träningsutveckling och kan göra fortlöpande justeringar om så behövs
- specialiserad kunskap inom området "Fysisk aktivitet och äldre" och kan tillämpa detta vid personlig träning individuellt och i grupp
- utbildning inom akut omhändertagande samt hjärt- lungräddning
- kunskap om vanligt förekommande skador och skaderisker samt kunskap om hur man kan bergänsa skaderisker vid fysiska aktivitet
- kunskap om preventiva träningsmetoder och kan tillämpa dessa kunskaper vid personlig träning
- kännedom om dopning och dess användning, effekter på individ- och samhällsnivå samt insatser för att förebygga användandet av dopingpreparat i samhället
- god kännedom över innehållet i FYSS och kan tillämpa den både som teoretisk och praktisk kunskapsbas i rollen som Personlig Tränare
- kunskap om Fysisk aktivitet på recept (FaR) och insatt i metoden och dess syfte samt kompetens att ta emot och handleda FaR-klienter
- teoretiska kunskaper samt praktiska färdigheter för att planera, instruera samt genomföra stavgångsträning enskilt eller i grupp



Kostrådgivare

Efter avslutade utbildningsmoment ska den studerande

- ha kunskaper, färdigheter och kompetens till att ge kostvägledning på individ- och gruppnivå
- ha kompetens att arbeta med kostfrågor på en strategisk nivå
- ha kompetens att hålla föredrag utifrån beställarens önskemål
- ha kompetens till att ge kostvägledning i samband med fysisk aktivitet
- ha kompetens kring viktreglering och kostanpassning vid viktförändring
- ha kunskaper kring sambanden mellan kost och hälsa
- med hjälp av kostdagbok och kostregistrering ha kompetens att analysera närings- och energiintag och ge förslag på förbättringar i hälsofrämjande och viktreglerande syfte.

Stresscoach

Efter avslutade utbildningsmoment ska den studerande

- Förstå sig på människans grundläggande behov för att växa fysiologiskt, psykologiskt och socialt genom det teoretiska perspektivet: Self Determination Theory (SDT)
- behärska metoden Acceptance and Commitment Therapy (ACT), kunna applicera den på sig själv samt klient
- ha kunskaper om grupp och ledarskapsutveckling
- ha kunskaper om applicerade tvärvetenskapliga områden inom hälso och sjukvård för fysisk och psykisk utveckling.
- ha kunskaper, färdigheter och kompetens till att förebygga stress på individ- och gruppnivå med hjälp av kost, motion och mental träning
- ha grundläggande kunskaper om stress ur ett fysiologiskt och psykologiskt perspektiv samt hur dessa faktorer samverkar
- ha grundläggande kunskaper kring symtom på stress samt olika stadier av stress
- ha kännedom om olika stressorer i vardagslivet och yrkeslivet
- ha fördjupade kunskaper kring stresshantering i vardagslivet
- ha kännedom om rehabilitering efter stressrelaterat utmattningssyndrom
- ha kännedom om de olika faserna vid tillfrisknandet efter ett stressrelaterat utmattningssyndrom
- ha kunskaper och färdigheter till att anpassa valet av fysisk aktivitet till olika nivåer av stress samt de olika faserna enligt ovan
- ha tillägnat sig kunskaper kring hur stress uppstår och fungerar utifrån ett evolutionärt perspektiv
- ha kännedom om NUR – Naturunderstödd rehabilitering samt om naturens betydelse för den mentala hälsan.



Lärandeprocessen

De olika momenten i utbildningen sker integrerat under de tre terminerna. Undervisningen skapar förutsättningar för kursdeltagarna att tillägna sig en helhetsyn på människan och bygger på en kombination av teori och praktik med tematiskt upplägg. Vi tillämpar ett undersökande arbetssätt, som ger utrymme för reflektion och analys av förvärvade kunskaper och erfarenheter. Kursen ger möjligheter att öva upp förmågan till analys och kritisk granskning av olika tränings- och kosttrender, dieter och forskning.

Som en röd tråd i samtliga delkurser och ämnen löper en inriktning på coachning som metod för beteendeförändring. Du ges goda möjligheter att utvecklas som ledare och inspiratör. Du får övning i att göra muntliga presentationer, leda grupper samt coacha individer i att utveckla sin hälsa.

Utbildningen sker på heltid och lärandet bygger till stor del på den enskilde kursdeltagarens delaktighet, varför vi ställer höga krav på aktiv närvaro i utbildningen. Vi ser lärandet som en process, där kompetenta pedagoger stimulerar och utmanar kursdeltagarna och ser mötet mellan människor som en mycket viktig faktor för att lärandet förankras och fördjupas. Undervisningen betonar därför samtalet som metod för kunskaps- attityd- och beteendeförändring. Som hälsocoach krävs kunskap och förståelse kring människan, både fysiologiskt, psykologiskt och socialt. Vår ambition är att främja en individuell utveckling där kursdeltagarna utmanas att komma till insikt om sig själv och omvärlden.

Krav för fullständigt intyg

För att säkra kompetenskvaliteten på utbildningen krävs att kursdeltagaren

- genomfört och redovisat samtliga obligatoriska moment inom utbildningen med godkänt resultat
- uppnått kunskaps- och deltagandekraven i respektive ämne samt specialkurser inom utbildningen
- har en total närvaro på hela utbildningen om minst 85 %

Vid godkända kurskrav erhålls dels ett huvudintyg som hälsocoach samt specialintyg för Personlig tränare, Kostrådgivare, Stresscoach och Massör. Intyget innehåller ingen betygsgradering. Detta gäller även prov och examinationer som förekommer i kursen. Då kurskrav inte har uppfyllts genomförs alltid en samlad bedömning av pedagogerna kring kursdeltagarens studietid och därefter utfärdas ett begränsat intyg, ett så kallat utbildningsbevis.